

Vegane Spieße mit Mezze-Würstchen & Zwiebel

dazu griechischer Orzo-Salat und tomatiger Dip

Vegan Thermomix kocht • 841 kcal • Tag 5 kochen

32



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate



vegane Cervelat Bratwurst



rote Zwiebel



Balsamico-Crème



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Holzspieße



Orzo-Nudeln



Gurke



Tomate



Gemüsebrühe



Tomatenpesto



veganes cremiges Sojaprodukt



Oregano



Petersilie

thermomix

⚡ 30 [30 | 35] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*, Weißweinessig*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 2 große Schüsseln und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Cervelat Bratwurst	200 g	300 g	400 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	4
Balsamico-Crème 14)	12 ml	24 ml	24 ml
Gewürzmischung „Hello Mezze“	4 g	6 g	8 g
Holzspieße	4	6	8
Orzo-Nudeln 15)	180 g	240 g	360 g
Gurke NL BE GR ES	1	1,5**	2
Tomate NL ES MA BE	2	3	4
Gemüsebrühe 10)	6 g	8 g	12 g
Tomatenpesto 14)	50 g	75 g	100 g
veganes cremiges Sojaprodukt 11)	100 g	200 g	200 g
Oregano/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Wasser*, Weißweinessig*, Öl*, Salz*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 770 g)
Brennwert	456 kJ/109 kcal	3517 kJ/841 kcal
Fett	4,55 g	35,09 g
– davon ges. Fettsäuren	0,56 g	4,30 g
Kohlenhydrate	10,44 g	80,52 g
– davon Zucker	1,71 g	13,17 g
Eiweiß	3,29 g	25,40 g
Salz	0,617 g	4,754 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 10) Sellerie **11)** Soja **14)** Schwefeldioxide und Sulfit **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **BE:** Belgien **GR:** Griechenland **ES:** Spanien **MA:** Marokko



Zu Beginn

Knoblauch abziehen.

Blätter vom **Oregano** abzupfen.

Petersilie in grobe Stücke schneiden.

Kräuter in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Etwas für die Deko beiseitestellen, den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

Knoblauch in den Mixtopf zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



Kleinigkeiten

Gurkenhälften quer in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomaten** in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Tomaten- und **Gurkenstücke** in die große Schüssel zum **Dressing** geben.

Zwiebel abziehen, vierteln und einzelne Lagen voneinander trennen.

Vegane Cervelat Bratwurst in je 8 Scheiben schneiden.



Dressing & Dip zubereiten

Enden der **Gurke** entfernen. **Gurke** längs halbieren und die Kerne über dem Mixtopf mit einem Löffel herauschaben, sodass die Kerne im Mixtopf aufgefangen werden.

Die Hälfte vom **Tomatenpesto** und 1 EL **[1,5 EL | 2 EL] Essig*** zugeben, **20 Sek./Stufe 7** vermischen und **Dressing** in eine große Schüssel umfüllen.

Veganes cremiges **Sojaprodukt**, restliches **Tomatenpesto**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 3,5** vermischen und **Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen.



Für die Spieße

In einer großen Schüssel **Wurstscheiben** und **Zwiebelstücke** mit 1 EL **[1,5 EL | 2 EL] Öl*** und der **Gewürzmischung „Hello Mezze“** vermengen.

Anschließend **Würstchen** und **Zwiebelstücke** abwechselnd auf die **Holzspieße** aufstecken.

In einer großen 1 EL **[1,5 EL | 2 EL] Öl*** erhitzen und **Spieße** darin rundherum für 5 – 6 Min. goldbraun anbraten.

Pfanne von der Hitze nehmen und **Spieße** mit der **Balsamico-Crème** ablöschen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Orzonudeln garen

Orzonudeln in den Gareinsatz geben und Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen.

Gemüsebrühpulver, 1.100 g **Wasser***, 1 TL **Salz*** und 10 g **Öl*** in den Mixtopf zugeben und **20 Min./Varoma/Stufe 3** garen.

Tipp: Sollte das Wasser in den Mixtopfdeckel hochkochen, gib ein Schluck **Öl*** dazu.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Anrichten

Orzonudeln nach der Garzeit mit dem Spatel herausnehmen und in die große Schüssel zum **Dressing** und **Gemüse** geben.

Gut vermischen und **Salat** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Orzo-Salat auf Teller verteilen und mit restlichen **Kräutern** toppen. **Spieße** darauf anrichten.

Guten Appetit!